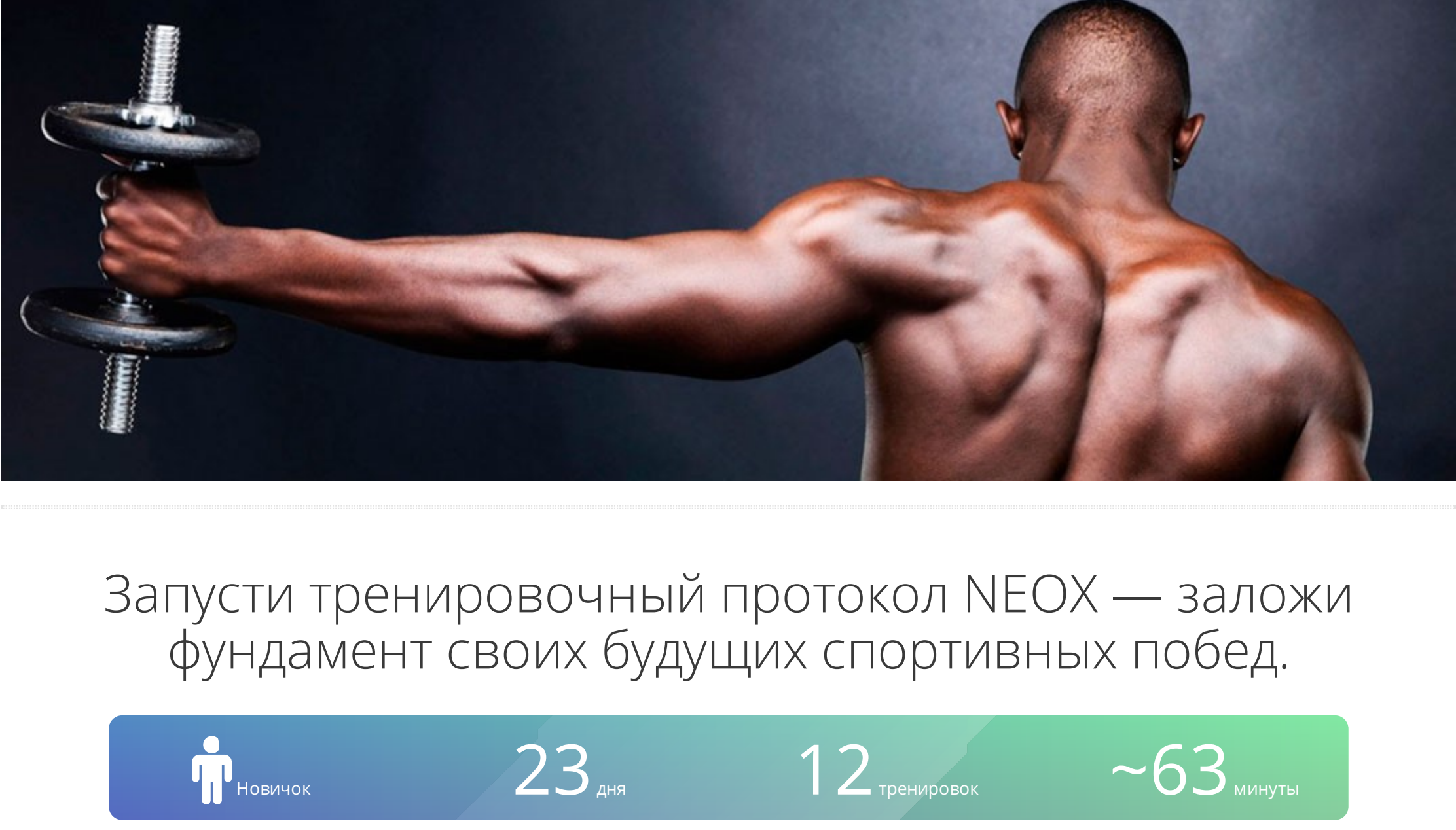




Запусти тренировочный протокол NEOX — заложи фундамент своих будущих спортивных побед.



Новичок

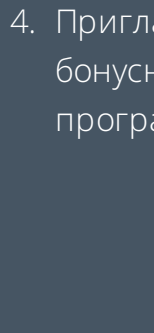
23 дня

12 тренировок

~63 минуты

Понизил свой коэффициент лени и обрел желание оспортивиться? Ну наконец-то! А мы тебя уже ждали! Лови тренировочную программу NEOX, прощайся с праздным ничегонеделанием, приветствуй железо и 30Ж. Sport game begins и ты в ней!

<https://atletiq.com/programa/neox-startovoe-fulbodi-dlya-novichka-1300.html>



Автор:
AtletIQ

AtletIQ — это мобильный фитнес тренер, который который содержит новелшие программы по фитнесу и бодибилдингу для тренировок дома и в тренажерном зале.

Мобильное приложение дает точные инструкции: как, в каком темпе, с каким весом выполнять упражнения. С AtletIQ каждая секунда в тренировке тратится со смыслом.

Установите приложение и получите к персональным тренировкам бесплатно!

1. Выбирай программу и выполняй тренировки с мобильным ассистентом.
2. Чем тяжелее тренировка, тем больше очков ты зарабатываешь.
3. Удержись в ТОПе спортсменов, как можно дольше и стань популярным.
4. Приглашай друзей в сервис и получай бонусные пункты для активации закрытых программ!

Ступи на дорогу спорта и расширь горизонты физических возможностей с фулбоди-планом NEOX.

В тренировках начинающего главное что? Правильно — тренировочный план! Поэтому лучше, что могло случиться с тобой на старте тренировочной «юности» — это NEOX, который ты счастливо обрел, заглянув на страничку Atletiq.

При помощи NEOX ты реализуешь как минимум три цели — максимально плавно входишь в тренировочный режим, приобретаешь важные базовые навыки и технику основных упражнений, а также зарядишься желанием двигаться дальше, быстрее и выше!

Мы предлагаем для начала освоить месяц тренировок по «общей» схеме, предусматривающей комплексные и оптимальные по интенсивности нагрузки на все мышечные группы тела. Проводиться они будут в классическом трехдневном режиме, который позволит стремительно наращивать базовые физические качества. К тому же в условиях трехдневного графика, как показывают многие исследования, восстановительные процессы в мышечных тканях протекают с высокой эффективностью.

Чтобы максимально уплотнить занятие и вписать его в рамки 57-75 минут, мы включили в каждый наш комплекс всего по 1 упражнению на каждую основную мышечную группу. В первое время мы считаем правильным работать по схеме, приносящий прирост силы и массы у 85% начинающих атлетов — в 3 подходах по 8 повторений.

Преимущество отдало базовым движениям, однако в программу вошли и упражнения изолирующего типа. Все вопросы по части выполнения этих самых упражнений? Загляни в раздел «техподдержка», вдумчиво прочти нашу инструкцию и отработай практический навык.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачу тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «12 тренировок»

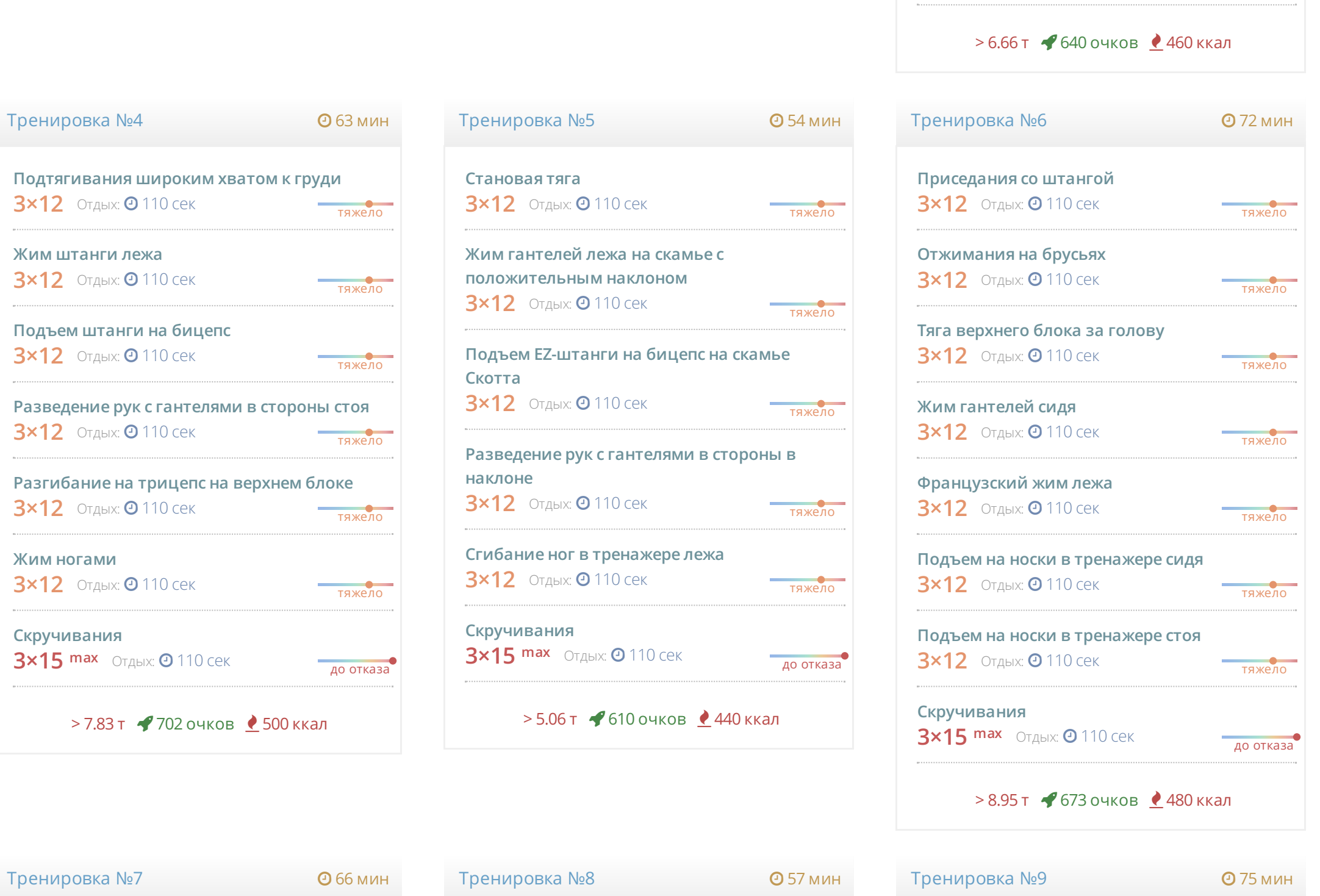
Продолжительность в днях: 23 Тренировочные дни: 12 Отдых: 11

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные программы сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Подтягивания широким хватом к груди	3	8-12	Отдых 90-120 сек
2	Жим штанги лежа	3	8-12	Отдых 90-120 сек
3	Подъем штанги на бицепс	3	8-12	Отдых 90-120 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	3	8-12	Отдых 90-120 сек
5	Разгибание на трицепс на верхнем блоке	3	8-12	Отдых 90-120 сек
6	Жим ногами	3	8-12	Отдых 90-120 сек
7	Скручивания	3	12-15 (+max)	Отдых 90-120 сек
2-й день (отдых)				
3-й день				
1	Становая тяга	3	8-12	Отдых 90-120 сек
2	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном	3	8-12	Отдых 90-120 сек
3	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта	3	8-12	Отдых 90-120 сек
4	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	3	8-12	Отдых 90-120 сек
5	Сгибание ног в тренажере лежа	3	8-12	Отдых 90-120 сек
6	Скручивания	3	12-15 (+max)	Отдых 90-120 сек
4-й день (отдых)				
5-й день				
1	Приседания со штангой	3	8-12	Отдых 90-120 сек
2	Отжимания на брусьях	3	8-12	Отдых 90-120 сек
3	Тяга верхнего блока за голову	3	8-12	Отдых 90-120 сек
4	Жим гантелей сидя	3	8-12	Отдых 90-120 сек
5	Французский жим лежа	3	8-12	Отдых 90-120 сек
6	Подъем на носки в тренажере сидя	3	8-12	Отдых 90-120 сек
7	Подъем на носки в тренажере стоя	3	8-12	Отдых 90-120 сек
8	Скручивания	3	12-15 (+max)	Отдых 90-120 сек
6-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программ, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.

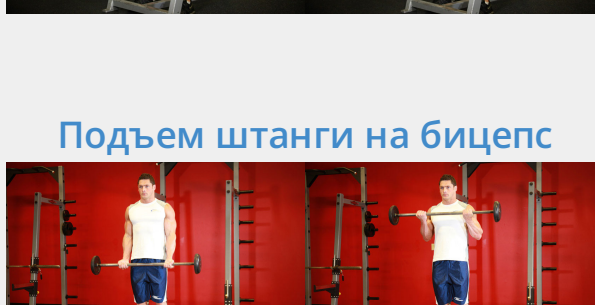


Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

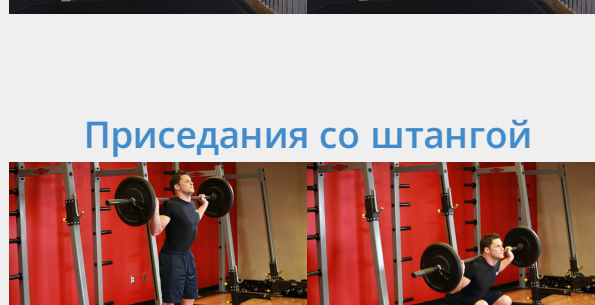
Тренировка №1 66 мин	Тренировка №2 57 мин	Тренировка №3 75 мин
Подтягивания широким хватом к груди 3×7 Отдых 120 сек	Становая тяга 3×8 Отдых 120 сек	Приседания со штангой 3×8 Отдых 120 сек
Жим штанги лежа 3×8 Отдых 120 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×8 Отдых 120 сек	Отжимания на брусьях 3×8 Отдых 120 сек
Подъем штанги на бицепс 3×8 Отдых 120 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×8 Отдых 120 сек	Тяга верхнего блока за голову 3×8 Отдых 120 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×8 Отдых 120 сек	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×8 Отдых 120 сек	Жим гантелей сидя 3×8 Отдых 120 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×8 Отдых 120 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×8 Отдых 120 сек	Французский жим лежа 3×8 Отдых 120 сек
Жим ногами 3×8 Отдых 120 сек	Скручивания 3×12 max Отдых 120 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3×8 Отдых 120 сек
Скручивания 3×12 max Отдых 120 сек		Подъем на носки в тренажере стоя 3×8 Отдых 120 сек
> 5,77 т 668 очков 480 ккал	> 3,71 т 581 очков 420 ккал	> 6,66 т 640 очков 460 ккал
Тренировка №4 63 мин	Тренировка №5 54 мин	Тренировка №6 72 мин
Подтягивания широким хватом к груди 3×12 Отдых 110 сек	Становая тяга 3×12 Отдых 110 сек	Приседания со штангой 3×12 Отдых 110 сек
Жим штанги лежа 3×12 Отдых 110 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×12 Отдых 110 сек	Отжимания на брусьях 3×12 Отдых 110 сек
Подъем штанги на бицепс 3×12 Отдых 110 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×12 Отдых 110 сек	Тяга верхнего блока за голову 3×12 Отдых 110 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Отдых 110 сек	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×12 Отдых 110 сек	Жим гантелей сидя 3×12 Отдых 110 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых 110 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых 110 сек	Французский жим лежа 3×12 Отдых 110 сек
Жим ногами 3×12 Отдых 110 сек	Скручивания 3×15 max Отдых 110 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3×12 Отдых 110 сек
Скручивания 3×12 max Отдых 110 сек		Подъем на носки в тренажере стоя 3×12 Отдых 110 сек
> 7,83 т 702 очков 500 ккал	> 5,06 т 610 очков 440 ккал	> 8,05 т 673 очков 480 ккал
Тренировка №7 66 мин	Тренировка №8 57 мин	Тренировка №9 75 мин
Подтягивания широким хватом к груди 3×10 Отдых 120 сек	Становая тяга 3×10 Отдых 120 сек	Приседания со штангой 3×10 Отдых 120 сек
Жим штанги лежа 3×10 Отдых 120 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×10 Отдых 120 сек	Отжимания на брусьях 3×10 Отдых 120 сек
Подъем штанги на бицепс 3×10 Отдых 120 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×10 Отдых 120 сек	Тяга верхнего блока за голову 3×10 Отдых 120 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×10 Отдых 120 сек	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×10 Отдых 120 сек	Жим гантелей сидя 3×10 Отдых 120 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×10 Отдых 120 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×10 Отдых 120 сек	Французский жим лежа 3×10 Отдых 120 сек
Жим ногами 3×10 Отдых 120 сек	Скручивания 3×15 max Отдых 120 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3×10 Отдых 120 сек
Скручивания 3×15 max Отдых 120 сек		Подъем на носки в тренажере стоя 3×10 Отдых 120 сек
> 6,63 т 616 очков 440 ккал	> 4,23 т 537 очков 390 ккал	> 7,52 т 592 очков 430 ккал
Тренировка №10 56 мин	Тренировка №11 48 мин	Тренировка №12 64 мин
Подтягивания широким хватом к груди 3×12 Отдых 90 сек	Становая тяга 3×12 Отдых 90 сек	Приседания со штангой 3×12 Отдых 90 сек
Жим штанги лежа 3×12 Отдых 90 сек	Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном 3×12 Отдых 90 сек	Отжимания на брусьях 3×12 Отдых 90 сек
Подъем штанги на бицепс 3×12 Отдых 90 сек	Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта 3×12 Отдых 90 сек	Тяга верхнего блока за голову 3×12 Отдых 90 сек
Разведение рук с гантелями в стороны стоя 3×12 Отдых 90 сек	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне 3×12 Отдых 90 сек	Жим гантелей сидя 3×12 Отдых 90 сек
Разгибание на трицепс на верхнем блоке 3×12 Отдых 90 сек	Сгибание ног в тренажере лежа 3×12 Отдых 90 сек	Французский жим лежа 3×12 Отдых 90 сек
Жим ногами 3×10 Отдых 90 сек	Скручивания 3×12 max Отдых 90 сек	Подъем на носки в тренажере сидя 3×12 Отдых 90 сек
Скручивания 3×12 max Отдых 90 сек		Подъем на носки в тренажере стоя 3×12 Отдых 90 сек
> 7,65 т 660 очков 470 ккал	> 4,88 т 574 очков 410 ккал	> 8,77 т 633 очков 460 ккал

Справочник упражнений программы

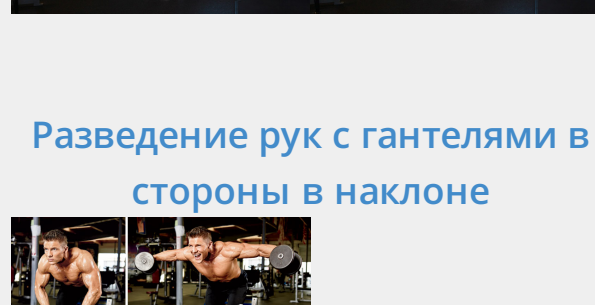
Жим гантелей лежа на скамье с положительным наклоном



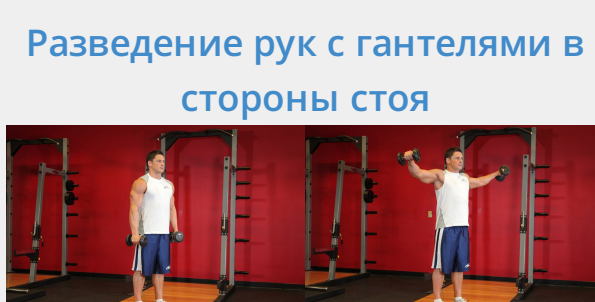
Жим гантелей сидя



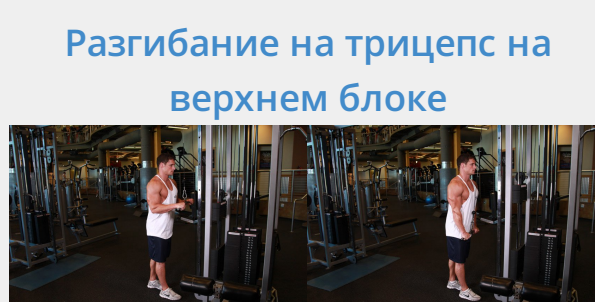
Жим ногами



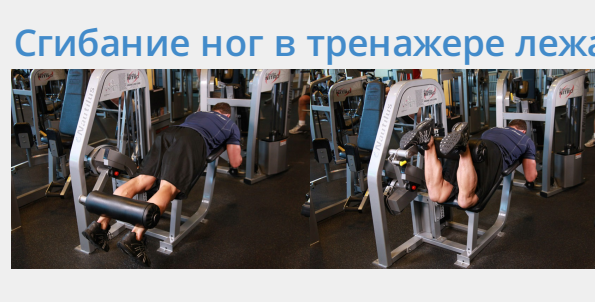
Жим штанги лежа



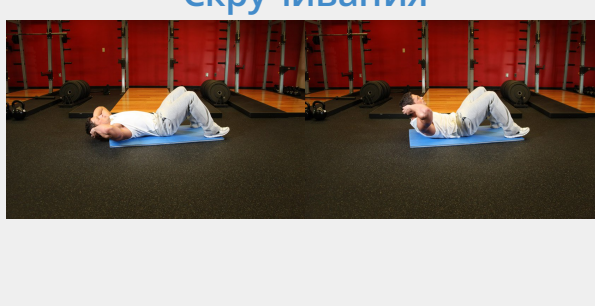
Отжимания на брусьях



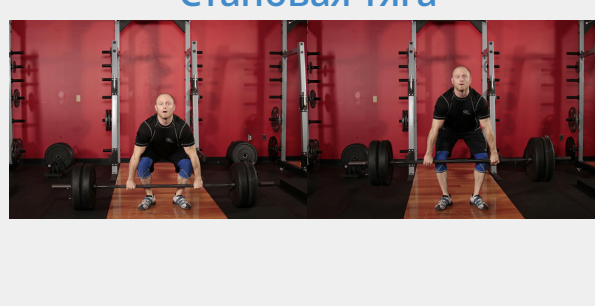
Подтягивания широким хватом к груди



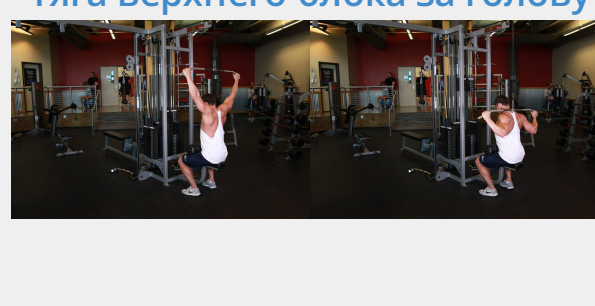
Подъем EZ-штанги на бицепс на скамье Скотта



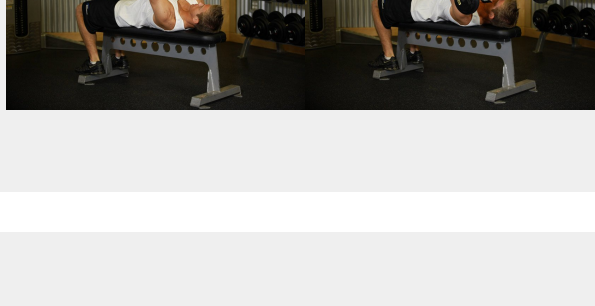
Подъем на носки в тренажере сидя



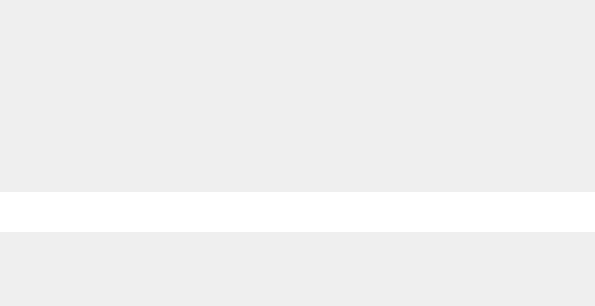
Подъем на носки в тренажере стоя



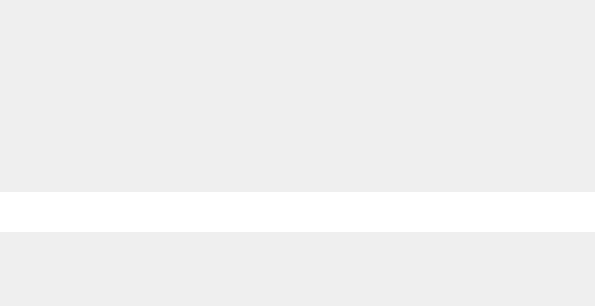
Подъем штанги на бицепс



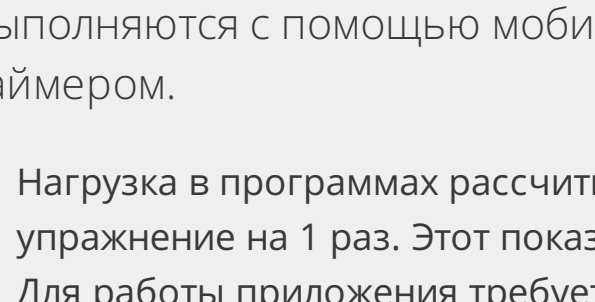
Приседания со штангой



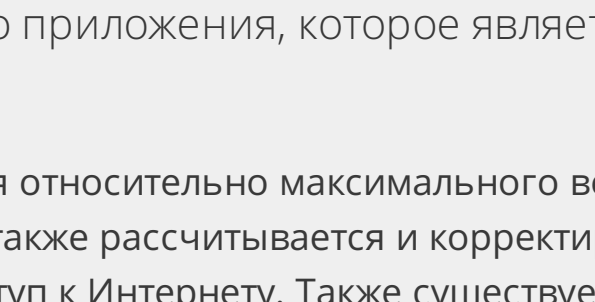
Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне



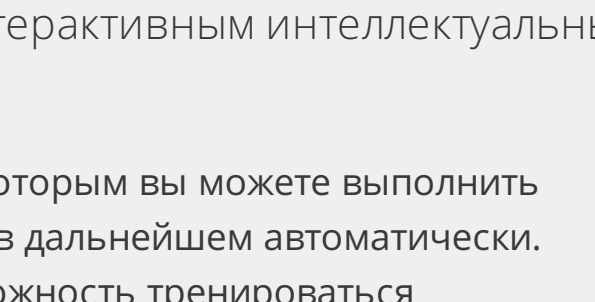
Разведение рук с гантелями в стороны стоя



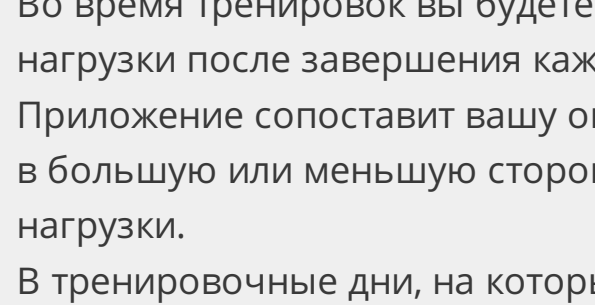
Разгибание на трицепс на верхнем блоке



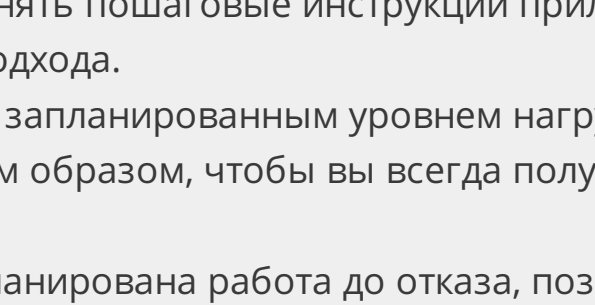
Сгибание ног в тренажере лежа



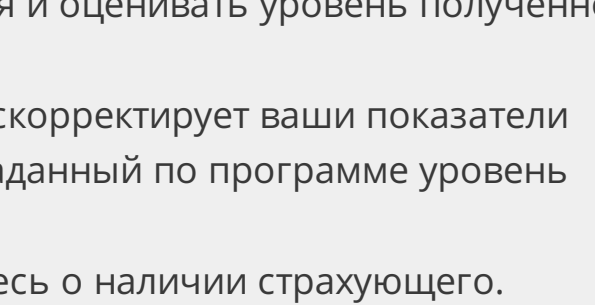
Скручивания



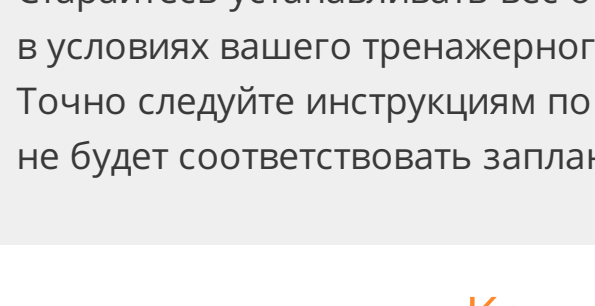
Становая тяга



Тяга верхнего блока за голову



Французский жим лежа



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программы AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает специальное приложение.

Автоматическое программирование таймера, отображение индикатора темпа выполнения упражнений, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.



Установить приложение

Программы тренировок

На силу / На массу / Сушка, рельеф

AtletIQ — первый в рунете сервис, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Партнерская программа для тренеров](#)

© 2018 — AtletIQ.com